Das Pranic World Festival (https://www.breatharianworld.com/en/) hat mir sehr gut gefallen, auch wenn die Rohkost doch eher einfach war, weil es mit dem Gourmet-Rohkost-Koch dann doch nicht geklappt hat. Die Stimmung, die Schwingung und der Umgang miteinander war super, kein Streit, kein Lästern, keine Missgunst usw. Letzte Zweifel, ob source feeding (Lichtnahrung) wirklich existiert, sind beseitigt, bei all den Vortragenden und auch Anwesenden aus der ganzen Welt, die sich schon von Prana ernähren und meist nur gelegentlich kleine Mahlzeiten oder Säfte zu sich nehmen, wie den Vortragenden Markus Witte, den ich kennenlernen durfte und der nur einmal pro Woche Nahrung zu sich nimmt, ein kleine Mahlzeit für den Geschmack. Markus ist groß, kräftig, gut gebaut, wohlgenährt wie auch all die anderen Praktizierenden auf dem Festival. Auf Rohkost Veranstaltungen oder Messen habe ich immer wieder Unterernährte gesehen, auf dem pranic festival nicht. Es ist nur zu logisch, - genauso wie beim obigen Beispiel von Ulrich Warnke, dass wir, wenn wir einen Arm heben mit unserem Bewusstsein den Spin von Quantenteilchen der Proteine ändern - dass wir auch bewusst das ganze benötigte Spektrum an Nährstoffen herstellen können. Das Problem ist nur, dass wir seit zig Generationen so programmiert sind, dass wir, ob bewußt oder unbewusst, der festen Überzeugung sind, dass dies nicht funktioniert und kein Vertrauen haben, aber es ist die beste Art zu leben. Nahrung ist an sich eine Sucht, bei der wir uns ständig erst vergiften und dann entgiften. Wir kompensieren damit seelische bzw. spirituelle Probleme und Mängel, vor allen Dingen den Mangel an Liebe in uns, den wir dann woanders versuchen zu bekommen bzw. auszugleichen, unter anderem auch durch Nahrung. Wenn ein Großteil der Weltbevölkerung Mängel an bestimmten Nährstoffen hat, dann liegt das nicht nur an der Ernährung, sondern im Kern stecken dahinter psychische Defizite. Selbstverständlich, wie schon gesagt, mit obigen Überlegungen, auch die Frage, warum sich nach gegensätzlichen Theorien ernährende Rohköstler, darunter auch welche, die einige Nährstoffe in Mengen weit unter den offiziellen Empfehlungen konsumieren, sich jeweils trotzdem langfristig einer besten körperlichen Verfassung erfreuen können.
Wer source feeding und auch die Bewusstseinsdimension dahinter verstehen will, der lese sich Markus Buch durch, welches auf seiner Seite weiter unten auch als deutschsprachige Ausgabe verlinkt ist, kostenloser download ist auch möglich. https://markuswitte.jimdofree.com/

Desweiteren hier mal drei extreme Beispiele wie Leute mit und von source feeding leben:

https://www.youtube.com/watch?v=HAwiWfHEEqs / https://www.youtube.com/watch?v=0bFFxl1EFIc

https://www.youtube.com/watch?v=FD2OWtyNYT0

(haben jeweils ca. 2,5 Jahre trocken“gefastet)

https://www.youtube.com/watch?v=9GmsT7YWVBo

(16 Jahre trockengefastet)

https://www.youtube.com/watch?v=IWRkKUMRU4g

(17 Jahre trockengefastet)

Noch eine Anmerkung, selbst für die, die von Prana leben (können), ist es aufgrund von Gewohnheit, Erinnerung, Geschmackserlebnissen usw. oft gar nicht so einfach, ganz oder weitestgehend auf Nahrungsmittel zu verzichten. Ziel ist es, dass sowohl materieller wie auch spiritueller Hunger ganz aufhört, also das wir uns jeden Moment vollkommen und erfüllt fühlen.

Die dazugehörige Energie immer aus Bewusstsein entsteht, bzw. eine Projektion unseres Bewusstseins/ höheren Selbst aus dem Quantenfeld/ Universellen Geist in unsere holographische 3 Dimensionale Welt ist, verwundert es nicht, dass Glaubenssätze und Überzeugungen entscheiden, ob wir auf stoffliche Nahrung angewiesen sind. Dementsprechend hat alle Materie Bewusstsein, ohne Bewusstsein könnte sie gar nicht existieren . Des weiteren ist zu betonen, dass das, was als „Lebenskraft/ Energie“ erscheint im Kern als geistige/ bewusstseinsmäßige schon von Grund auf in uns angelegte Fähigkeit zu begreifen ist und von uns als Schöpfer erzeugt wird. Es ist also nichts äußeres, welches wir aufnehmen können, sondern sozusagen das Aktivieren einer inneren und auch universellen Wahrheit bzw. Möglichkeit -

alles Wissen/ Information ist schon überall vorhanden, sei es potentiell oder sei es konkret, wenn es abgerufen wird. Noch mal ein Beispiel, wie es funktioniert: ich hatte zwei Tage nichts gegessen und freute mich auf mein Obst und Früchtefrühstück vor mir auf dem Tisch; in dem Moment erfuhr ich einen starken Energieschub/ Aufladung, als ob ich schon angefangen hätte, zu essen - Nahrung oder vermeintlich fehlende Nahrung oder "Lichtnahrung"* und deren Wirkung sind immer Placabo oder Nocebo Effekte mit Information als entscheidendem Faktor. So etwas erlebe ich immer wieder. Meine Vorstellung bzw. mein Bewusstsein hat wiederum den Spin der Atome meiner Proteine verändert und mir darüber Energie zugeführt, ohne Nahrung. Was als Prana bezeichnet wird, entsteht aus dem Bewusstsein.

Wer damit experimentieren möchte, der kann sich, wie ich zur Zeit testweise, nach einem Source Feeding Programm von Markus Witte ernähren (es muß nicht der 21 Tage Prozess sein): 5 Tage hintereinander jeweils nur eine Stunde am Tag Nahrung zu sich nehmen – mit idealerweise jeweils 23 Stunden Pause dazwischen. Den sechsten Tag ein Tag Trockenfasten und den 7. Tag weiterhin nichts essen, aber wieder Wasser trinken. Das könnt ihr eine Zeit lang machen, und schauen, was passiert, wie es funktioniert, was es mit euch macht – klar, bei (starkem) längerfristigem kontinuierlichem Gewichtsverlust sollte man aufhören. Es mag aber auch sein, dass sich das Gewicht hält oder man sogar zunimmt und merkt, dass man gar nicht mehr angewiesen auf stoffliche Nahrung – je nachdem wieweit Mensch diese Ausführungen schon verinnerlicht hat bzw. sich nicht mehr von (jahrtausende alten) Programmierungen in die Irre führen lässt. Unsere Persönlichkeit/ Ego ist eine illusorische, täuschend echte Projektion (mehr dazu in dem oben verlinkten Buch von Markus, nicht umsonst mit dem Titel „Ich bin nicht Markus“).

Ich und einige weitere Interessenten planen ein 8-tägiges Seminar/ Retreat mit Markus in Deutschland so ca. in einem dreiviertel Jahr. Wer Interesse hat oder mit bei der Planung helfen möchte, kann mir gerne eine persönliche Nachricht schicken.

* aber vielleicht ist der Begriff Lichtnahrung gar nicht so fehl am Platz: „Über Materie, über die Stoffe sagt Rudolph Steiner, dass alle Stoffe, alle Materie letztlich »verdichtetes, kondensiertes, zusammengedrücktes Licht sei«. Es sind eigentlich eingefrorene Prozesse (aus Michael Werner und Thomas Stöckli „Leben durch Lichtnahrung“)

Um es nochmal deutlich zu machen: auch stoffliche Nahrung wirkt, sei es (uns) bewusst oder unbewusst, nur aufgrund und über Bewusstsein und Information und alles hat ja Bewusstsein, auch

Zellen, Moleküle, Atome usw. Nahrungsmittel beinhalten bestimmte Informationen, die wir bzw. unsere Organismen abrufen können oder auch nicht und auf die eine oder andere Art verarbeiten bzw. interpretieren. Also auch hier, Bewusstsein ruft Information ab - in diesem Fall von der Nahrung - und diese wird über Biophotonen als Träger- und Speichermedien an unseren Körper bzw. seine Quantenteilchen weitergegeben, und der Spin dieser Teilchen wird in die eine oder andere Richtung gelenkt (Ich glaube aber, Anweisungen vom Bewusstsein zum Körper, wie das Beispiel mit dem "Arm Heben" laufen nicht über Biophotonen, muß ich noch recherchieren) . Die meisten Menschen sind ziemlich unbewusst wie Autopiloten, sowohl psychisch als auch körperlich, wobei das eine mit dem anderen einhergeht. Wir können solche Prozesse jedoch auch bewusst steuern oder auch auslösen, wie bei der „Lichtnahrung“. Wenn wir letzteres tun, sind wir nicht mehr oftmals uralten Zell- und sonstigen Programmierungen ausgesetzt und werden zu - bewussten - Schöpfern. Aber tun ist eigentlich der falsche Ausdruck. Wir müssen einfach nichts tun bzw. aufhören, unsere eigentlich in uns angelegte Homöostase, die Aufrechterhaltung eines dynamischen Gleichgewichts durch selbstregulierende Prozesse, aktiv zu blockieren. Dazu gehört, unserem höheren Selbst, unserem Bewusstsein, welches weit über unsere weltlichen Dimensionen hinausgeht, zu vertrauen und den von ihm arrangierten Fluss zuzulassen. Nichts ist vorbestimmt, wir sind nichts und niemanden ausgeliefert und auch Gene sind nichts anderes als Proteine mit Informationen, die auf die je nachdem eine oder andere Art aktiviert werden können und mit der Umgebung interagieren oder in Passivität bleiben.

Hinzuzufügen ist noch: Es ist alles ein ineinander verwobenes Feld, Trennung ist eine Illusion und: Energie folgt der Aufmerksamkeit sprich dem Bewusstsein/ der Wahrnehmung. Außerdem: Wenn die offiziellen, starren, Ernährungsmodelle- und Empfehlungen gültig sein würden, dann wären die allermeisten Menschen mit ihrer zivilisatorischen Fehl- und Mangelernährung (im Gegensatz zu ursprünglicher Ernährung) überhaupt nicht überlebensfähig.

In welcher Informationscloud/ Blase, in welchem Hologramm möchtest du dich bewegen?

Schon indem wir eine Zeit lang mal jegliche stoffliche Nahrung weglassen, können wir Türen öffnen und dafür sorgen, dass sich verborgene Potentiale verwirklichen. In diesem Zustand fällt es leichter, sich von Programmierungen und Konditionierungen zu lösen.

...und wie jedes Lebensmittel, wie jede andere Nachricht/ Information so lösst auch diese, analog zu der geistigen auch eine körperlich-stoffliche Reaktion aus, hoffentlich eine Positive. Wir brauchen mehr Zeit für Kommunikation und Austausch von Angesicht zu Angesicht und sollten die Zeit, die wir für materielle – und auch digitale – Belange verwenden, zurückschrauben. Die Evolution entwickelt sich nicht von alleine nach vorne, aber wir können sie aktiv in eine Richtung lenken, die zum größten Wohle aller beiträgt.

> Zitat von Champignon
>
> (Ich glaube aber, Anweisungen vom Bewusstsein zum Körper, wie das Beispiel mit dem "Arm Heben" laufen nicht über Biophotonen, muß ich noch recherchieren)

Ulrich Warnke definiert Information als codierte Energie. Das Nullpunkt- oder Quantenfeld besteht

aus virtueller Energie und potentieller Information. Potentielle Information wird über die mannigfaltige Information generierende bzw. beinhaltende Interwelt (ich denke nach Burkhart Heim ist die 4. bis 6. Dimension gemeint) - vor jedem physischen und physikalischen Vorgang ist dort die Information bzw. Blaupause (und jede in der materiellen Welt davon veränderte Version) dazu bereits angelegt bzw. gespeichert - freigeschaltet und materialisiert sich dann als konkrete Energie in der einen oder anderen Form (in der Interwelt befinden wir uns jetzt schon parallel zum „Diesseits“, aber nach dem physischen Tod bewegen wir uns dort eben ohne feststofflichen Körper, außerdem tritt sie in unseren Träumen auf und schimmert bei außerkörperlichen Erfahrungen, beim Hellsehen, bei Nahtoderfahrungen etc. durch). Dementsprechend können wir mit unserem Bewusstsein im Sinne eines Schöpfers direkt Materie und unseren Körper beeinflussen bzw. steuern - Warnke erklärt das über die Beeinflussung des Spins von Subatomaren Teilchen z.B. Elektronen. Die Raum- und Zeit übergreifenden Felder und dieser 3 dimensionale weltliche Raum durchdringen einander.

Nochmal zu uns als Schöpfer: Wir sind aber selbstverständlich nicht nur Schöpfer, sondern auch Teil einer größeren Schöpfung, einer allumfassenden Intelligenz, die uns, unsere Spezies, die Natur usw. kreiert; wir sind Mitschöpfer eines größeren Ganzen.

Anzumerken ist noch, dass jenes, was Ulrich Warnke hier postuliert, nicht direkt nachweisbar ist, bzw. nur die Effekte von Bewusstsein, Gefühlen usw. sind nachweisbar. Das selbe gilt aber zum Beispiel auch für Subatomare Teilchen. Wir wissen, dass Bewusstsein/ der Beobachter Einfluss auf Materie hat (nach Warnke erzeugt Bewusstsein Materie bzw. Energie, die würde sonst nicht existieren) und die Fragestellung und der Versuchsaufbau eines Forschers das Ergebnis maßgeblich erst hervorbringt, aber wie diese Wechselbeziehung sich genau gestaltet, können wir nicht direkt nachweisen. Die selben, sich wiederholenden Ergebnisse bekommen wir in den materialistischen Naturwissenschaften nur, wenn wir wiederholt die gleiche Situation erzeugen. Das ist nicht objektiv sondern ein aktiver, zielgerichteter Vorgang, bzw. Prozess.

Wichtig auch, 95% unseres Erlebens geschieht unbewusst, was Probleme aber auch Chancen der Bewusstwerdung mit sich bringt.

Der Raum zwischen den Massen, das "Geistfeld", macht 99,9999999999 % des Raumvolumens aus.

Näheres dazu in diesem super spannenden Interview mit Ulrich Warnke:

https://werner-huemer.net/bewu…eist-steuert-die-materie/

Aus dem bisher Gesagten würde ich folgenden Schluss ziehen: Jede Theorie über (Rohkost)ernährung, die verallgemeinernd irgendwelche Gesetzmäßigkeiten postuliert, können wir geflissentlich ignorieren, weil sie von falschen Voraussetzungen ausgeht. Würden wir solch eine Theorie annehmen, dann behandelten wir uns gemäß der materialistischen Wissenschaft wie einen Automaten, wo man oben was rein wirft und wo dann unten dementsprechend immer das gleiche rauskommt; oder man könnte auch sagen, wir begriffen uns dann nicht als Organismus mit hohem Bewusstsein, sondern eher wie mein Pesto, dass sich immer weniger lange hält, sobald ich es angebrochen habe. Für mich ist diese Erkenntnis sehr befreiend, dass ich einfach esse, worauf ich

Lust habe, ohne Vorurteile. Ich sehe dann ja, wie ich verdauungsmäßig und sonstwie darauf reagiere. Aber auch diese Reaktionen können durch Vorurteile geprägt sein. Die Prämisse sollte sein, wie ich etwas verstoffwechsle und vertrage, das liegt ganz bei mir, es gibt keine Gesetzmäßigkeiten, die das vorschreiben. Dasselbe gilt zur Frage, ob ich notwendigerweise auf bestimmte Nährstoffe und bestimmte Mengen angewiesen bin. Wenn ich trotzdem meine, von Nahrungsergänzungsmitteln und/ oder anderen Substanzen abhängig zu sein - und wenn mir deren Einnahme vielleicht auch hilft – dann sollte ich mir dessen bewusst sein, dass es sich hierbei nicht mehr und nicht weniger, als um einen Plazebo - Effekt handelt.

Markus geht davon aus, dass wir ursprünglich nicht auf Nahrung angewiesen sind, und dass Nahrungsaufnahme eine Sucht ist und eine Vergiftung bedeutet und wir in den Nahrungspausen wieder entgiften.

Meine „Diät“ habe ich nun schon gut zwei Wochen durchgeführt und ich habe sie erst einmal auf drei Wochen angesetzt. Eines, was ich herausgefunden habe, ist, dass Müdigkeit oder ein hohes Energieniveau letztendlich nichts oder wenig mit „nichts Essen“ oder „Essen“ zu tun haben, vielmehr liegt der Einfluss bei der inneren Haltung und der Vorstellung. Oftmals fühlte ich mich sogar nach der Nahrungsaufnahme kraftlos und müde, im Gegensatz zu vorher, wenn ich ein Tag oder länger nichts gegessen hatte. Es gab aber auch Situationen, wo es andersherum war. Im Laufe meines jetzigen Prozesses hat sich meine Verdauung wieder optimiert und meine Entzündungs- und Hautproblemchen, sind inzwischen komplett weg. Außerdem kann ich angeblich ungünstige Nahrungsmittelkombinationen wesentlich besser vertragen, wie vorher. Die spirituelle Entwicklung beinhaltet Höhen und Tiefen und ist insgesamt sehr erfreulich und weiterführend.

Was die „Lichtnahrung“ angeht, würde ich sagen, dass wir diese nicht durch „Diäten“ bzw. Prozesse erzwingen können. Markus ist erst durch fragende Beobachtung seiner selbst dahin gekommen. Wir können uns zum Beispiel fragen „warum esse ich?“. Also auch hier ist wieder die innere Haltung, die Einstellung entscheidend. Möchte ich überhaupt „Lichtnahrung“ annehmen, bzw. möchte ich überhaupt, dass es bei mir funktioniert?

Zum Beobachten: Mir tut es sehr gut, mich liebevoll und neutral zu beobachten, wichtig ist dabei für mich, auch Gedanken bewusst zuzulassen, denn sobald ich blockiere, fühlt es sich schlecht an.

Eine gute Frage ist auch, warum konsumiere ich überhaupt, sei es Information, Unterhaltung oder seien es materielle Güter, inwiefern brauche ich das überhaupt? Liegt der Schlüssel im Innen oder im Außen?

Markus fängt sein Buch damit an, dass wir eigentlich viel besser in uns selbst reinschauen sollten als andere Leute Bücher lesen. Die eigene Erfahrung ist ja etwas ganz anderes. Diese materielle Welt und unsere Erlebnisse hier entstehen ja aus dem geistigen, größeren, all verbundenen und umfassenden Selbst, nicht aus dem Ego, diesem Phantom, welches nur eine Projektion ist. Zu dieser Projektion gehören auch Ernährungstheorien. Jeder geht seinen eigenen, individuellen Weg für den unterschiedliche und sich ständig verändernde Voraussetzungen gelten, genauso sollten wir auch mit den Fragen der Ernährung umgehen, anstatt Konzepte von außen zu übernehmen. Wir sollten uns wie ein Wanderer im Leben bewegen, der eine Spur hinterlässt, aber immer mit dem nächsten Schritt befasst ist (und auch nicht, wo er in ein oder zwei Stunden sein mag, was er auch noch gar

nicht sehen kann).

Mit diesen ganzen Lehren, Theorien, Thesen, Modellen und Konzepten hast du dich nur befasst, um zu erkennen, dass du sie gar nicht brauchst. Du bist perfekt, so wie du bist, schon jetzt.

Ich vergaß nochmal zu erwähnen, was für eine Bedeutung der Atem hat:

ich habe jetzt fast 3 Tage nichts gegessen. Gestern fühlte ich mich recht schwach und mein täglicher Spaziergang bereitete mir Mühe und mein Atem war ziemlich gehemmt und flach. Heute morgen, oder es war sogar noch dunkel, bin ich nach etwas 4 Stunden Schlaf munter und ausgeschlafen aufgewacht, meine Laune war viel besser wie gestern und ich habe meinen Spaziergang locker in der halben Zeit bewältigt wie gestern, mein Atem war frei und entspannt. Das ist doch wieder ein Beispiel für das Wirken von freier Energie. Ich freue mich jetzt zwar auf mein reichhaltiges Müsli zum Frühstück, aber ich spüre auch, dass ich es nicht wirklich brauche.

> Zitat von Champignon
>
> Jede Theorie über (Rohkost)ernährung, die verallgemeinernd irgendwelche Gesetzmäßigkeiten postuliert, können wir geflissentlich ignorieren, weil sie von falschen Voraussetzungen ausgeht. Würden wir solch eine Theorie annehmen, dann behandelten wir uns gemäß der materialistischen Wissenschaft wie einen Automaten, wo man oben was rein wirft und wo dann unten dementsprechend immer das gleiche rauskommt; oder man könnte auch sagen, wir begriffen uns dann nicht als Organismus mit hohem Bewusstsein, sondern eher wie mein Pesto, dass sich immer weniger lange hält, sobald ich es angebrochen habe.

Eigentlich könnte man einen Großteil der Propaganda, die in der Rohkostbewegung verbreitet wird, auch als Gehirnwäsche bezeichnen und letztere können wir in allen Bereichen der Gesellschaft beobachten. Es werden ein Begriff(oder verschiedene Begriffe) von Gesundheit und die dazugehörigen Standarts am Reisssbrett entworfen, es werden dabei, sei es implizit oder explizit, alle über einen Kamm geschert. Der Kontext wird ausgeklammert. Hier am Beispiel von vermeintlich problematischen Rohkostkombinationen:

Sonst hatte ich damit regelmäßig oftmals massive Verdauungsstörungen. Bei meiner jetzigen „Diät“mit Intervall“fasten“ (siehe oben mit langen Pausen) ist meine Verdauung trotzdem super – wie auch sonst mein körperliches Befinden und ich brauche nur noch 4 bis 5 Stunden Schlaf. Ich habe lediglich bis 1-2 Stunden nach dem Essen solcher Kombinationen im Rahmen von Gourmet Rohkost ein leicht unangenehmes Völlegefühl, eine leichte Anspannung im Magen (danach ist wieder alles OK) – deswegen werde ich meine Ernährung etwas anpassen, aber es liegt nicht an den Kombinationen, sondern an der Menge.

Es gibt sicherlich nur wenige, die solch eine „Diät“ durchführen und auch mit der richtigen Einstellung dazu (vermutlich könnte man auch eine Verträglichkeit ohne Interwallfasten erreichen, wie gesagt, fast alles Plazebo oder Nozebo) oder andere originelle Lösungen für obige Verdauungsbeschwerden haben; deswegen kann es durchaus sein, dass 98% der Rohköstler diese Kombinationen nicht vertragen. Behauptet wird dann aber meist, es läge zwangsläufig an den Kombinationen und dass diese Gourmet Mahlzeiten verdauungstechnisch unweigerlich ein No Go wären. Bei fast allen (Rohkost) Thesen und Konzepten lassen sich solche Irregularitäten feststellen,

wenn man genauer nachforscht (siehe auch die Beispiele aus „Rohkost Revolution“). Das Schlimme ist auch, dass Leute sich dann bemühen, sich genau an solchen oftmals komplizierten und auch Angst machenden – weil vor negativen Konsequenzen bei Nichtbeachtung warnenden – Ernährungskonzepte und gutgemeinte Ratschläge zu halten, im mehr oder weniger bewussten Streben nach sogenannter rationaler, wert- und quantifizierungsbasierten Gesundheit, anstatt auf sich selber zu schauen, an sich zu arbeiten, zu lernen und zu wachsen an Ängsten und Problemen, nicht nur die Etiketten zu sehen, sondern die tieferen Gründe, die sowohl in der individuellen als auch in den kollektiven Strukturen und Verflechtungen liegen bzw. in den oberflächlichen Erscheinungen. Selbstverständlich gilt dasselbe auch für medizinische Diagnosen und Therapien. Wider dem Einheitsbrei, für Vielfalt und Phantasie.

Aber der eigentliche Punkt ist nicht die Source Feeding Ernährung an sich. Sie ist nur ein wichtiges Werkzeug - nebenbei mache ich auch noch die Zirbeldrüsenmeditation von Joe Dispenza – im Aufwachprozess und in der Umstellung des Stoffwechsels zu einer neuen Frequenz. Alles weitere könnt ihr in dem Buch von Markus nachschauen, welches aber auch wiederum nur eine Hilfe ist, auf dem Weg, die eigene, innere Wahrheit, das eigene selbst, zu finden, welche mit der universellen Essenz aufs engste verbunden sind. Beobachte dich, erkenne dich selbst: https://markuswitte.jimdofree.com/

- Zitat von Champignon

  Abgesehen davon, wenn wir diese Welt für real halten, sind wir schon verloren. Wir leben in einer perfekten holographischen Simulation, so wie mit Lasertechnik heutzutage alles mögliche projiziert werden kann. Es ist wie in einem Traum, da halten wir auch alles für wahr. Da das, was wir meinen zu kennen, ein Illusion ist, ist alles möglich, so wie in eine fiktiven Erzählung auch alles erfunden werden kann. Sobald wir unser wahres Selbst durch Beobachten dieser Illusion, durch Beobachten unseres programmierten Egos - als dessen, was wir nicht sind - entdecken, hinter diesem Vorhang, wird uns die große Täuschung klar und wir können spielerisch unser Leben gestalten. Jedes bewusste Streben dagegen, jedes Tun, hinter dem eine Absicht steckt, bewegt sich aber innerhalb dieses computerspielähnlichen, virtuellen Raum und hält uns gefangen (siehe auch „Ich bin nicht Markus“ Seite 69ff „Kapitel 4 – Die Apokalypse Gottes https://markuswitte.jimdofree.com/)

  Paranormale Phänomene wie z.B. die Apporte von Sai Baba in Indien, also die Materialisation von Gegenständen aus dem Nichts, sind damit zu erklären, dass einige, wenige dieFähigkeit haben, massiv diese Simulation mitzugestalten, im Prinzip könnten wir das alle. Jedoch schwer zu beweisen oder zu reproduzieren, so etwas, weil auch hier eine gewisse Absichtslosigkeit dabei vonnöten ist, ein Wirken ausserhalb dieser Illusio

In der Vergangenheit habe ich jedes mal deutlich abgenommen, wenn ich auch nur eine Zeit lang merklich weniger gegessen hatte, auch ohne Fasten zwischendurch. Nun passierte folgendes:

Am Tag 5 meiner „Diät“ nach Markus Witte (5Tage jeweils maximal eine Stunde am Tag essen mit 23 Stunden Pause, dann ein Tag Trockenfasten und ein Tag Wasserfasten, dann wieder von vorne)

habe ich mich gewogen; jetzt, 16 Tage später nochmal. Während der Zeit habe ich schätzungsweise insgesamt etwa 1/3 der Kalorien zu mir genommen, wie vor der Diät. TROTZDEM HABE ICH SEITDEM (also seit Tag 5) 200 Gramm ZUGENOMMEN!!!

Um auf meinen und Jörgs Text oben Bezug zu nehmen: das ist auch wieder so etwas, was sich die (konventionelle) Wissenschaft nicht erklären kann, entweder bezeichnet sie solche Phänomene als Betrug oder sie erfindet Pseudo-Erklärungen, die in ihr Raster passen. Ich weiß schon, warum ich mein Gewicht gehalten (bzw. sogar leicht zugenommen) habe; ich habe es die letzten zwei Wochen schon gespürt, energetisch und auch spirituell, habe ich ja auch etwas zu geschrieben, diese Energie kam in erster Linie von ganz woanders her, als von der Nahrung, und dann braucht der Körper auch keine Kalorien, kein Gewicht abbauen.

Ich habe das E-Book von „Ich bin nicht Markus“ jetzt auf archive.org hochgeladen: https://archive.org/details/eb…-pdf-ich-bin-nicht-markus

Insbesondere das Kapitel 8 „Krankheit & Heilung“ stellt fast alles von dem, was die meisten über Ernährung und Krankheit gehört haben, radikal vom Kopf auf die Füße. Aber auch die beiden vorherigen Kapital „Die Quelle des Lebens“ und „Essen“ sind sehr erhellend, wie auch das ganze Buch.

Meine Schilderungen hier in dem Thema sind etwas unvollständig und vielleicht auch etwas ungenau, also, wer sich mehr interessiert, der lese das Buch.

Drei Dinge möchte ich hier aber noch erwähnen: Fasten ist das Mittel überhaupt, bringt den Körper ins Gleichgewicht und hilft gegen alle Beschwerden. Wenn wir dazu noch täglich ausreichend Selbstbeobachtung ohne Ablenkung praktizieren - sozusagen einfach nichts tun, einfach zulassen -, sind wir noch einen Schritt weiter und lösen auch mentale Ursachen von Krankheit auf. Und: unser Körper besteht aus (Kombinationen von) Stickstoff, Sauerstoff, Wasserstoff und Kohlenstoff, welche wir auch über die Luft aufnehmen und aus denen wir alles bilden können.

Ich bin ja auch weiterhin Rohköstler, aber diese Pausen tun mir wirklich sehr gut und geben mir Kraft, wie ich ja auch schon beschrieben habe. Ich schreibe nur, was ich von Herzen für richtig halte, aufgrund meiner Erfahrung. Ich bin zur Zeit sehr dankbar, für das, was ich erlebe. Und selbstverständlich sollte Fasten immer auch an die individuelle Konstitution und körperliche Verfassung, Vorerkrankungen etc. angepasst sein.

Die Inhalte dieses Themas braucht niemand zu glauben – und wer das alles für Schwindel hält, für den erübrigt sich eigentlich auch eine Erforschung des bzw. Beschäftigung mit dem Phänomen - und ich möchte kein Missionar sein, diesbezüglich. Aber ich denke, die Leser sind mündig genug, um sich ein eigenes Bild zu machen.

Eigene Erfahrungen sind natürlich der beste Beweis oder Bestätigung - auf die Verantwortung, die damit einhergeht und welche Beweggründe dafür passend sind, auf Fallstricke und vieles mehr bezüglich der Praxis habe ich ja schon reichlich hingewiesen.

Außerdem ist - UND DARIN LIEGT DER ENTSCHEIDENDE UNTERSCHIED ZUM FASTEN - eine pranische Lebensweise ohne Gewichtsverlust (also die Aufnahme von sogenannter

Lichtnahrung) kombiniert mit Rohkost durchaus eine Option, ich verstehe mich auch schon als Praktizierender dieser Kombination und ich probiere mich diesbezüglich aus. Ich finde, dass gehört schon hier mit rein.

Wir schließen ja auch nicht Leute aus, die sich, zu, sagen wir mal 80% Rohkost und 20% Kochkost ernähren, oder?

Meines Erachtens können wir, genauso, wie einige sich aus dem hyperdimensionalen Quantenfeld ernähren auch Muskelmasse anwachsen lassen, ohne Training.

Interessant was Muskelaufbau angeht ist die „Elektrische Muskelstimulation“:
https://www.aok.de/pk/magazin/…aining-wirklich-effektiv/

Das deutet auch in die Richtung, dass wir allein durch elektrisch Impulse den Muskelaufbau deutlich beschleunigen können, und wozu eine Maschine fähig ist, das sollten wir umso mehr selbst auch bewerkstelligen können – siehe Ulrich Warnke und sein Modell zur Stimulation von Proteinen durch das Bewusstsein zwecks Ausführung von Bewegungen.

Nicht zuletzt Joe Dispenza, über dessen Theorie und Praxis in diesem Forum auch schon viel diskutiert wurde, hat uns gezeigt, wie er nach einem Fahrradunfall mit Diagnose lebenslanger Krüppel im Rollstuhl durch Bewusstseinsarbeit - also er sendete auch Impulse in seinen Körper - seinen Rücken innerhalb von wenigen Wochen soweit regeneriert hat, dass er zum großen Erstaunen der Ärzte aus dem Krankenhaus spazierte - darauf baute er dann seine weitere Forschung auf. Dispenza ist disbezüglich kein Einzelfall.

Übrigens hat sich auch meine Sehkraft (Kurzsichtigkeit) deutlich verbessert, und alles, was ich hier beschreibe, ist im Einklang mit der Epigenetik.

Die bahnbrechende Doku „Am Anfang war das Licht“ habe ich online in voller Länge gefunden

https://odysee.com/@Spirit:7/Lichtnahrung:0

Hier der Vortrag von Markus Witte vom Pranic World Festival 2024

https://www.youtube.com/watch?v=-7dsF2z0ybk

Auf dem youtube Kanal „Breatharian world“ gibt es zahlreiche Vorträge und Interviews zu dem Thema.

> Außerdem ist - UND DARIN LIEGT DER ENTSCHEIDENDE UNTERSCHIED ZUM FASTEN - eine pranische Lebensweise (also die Aufnahme von sogenannter Lichtnahrung) kombiniert mit Rohkost durchaus eine Option, ich verstehe mich auch schon als Praktizierender dieser Kombination und ich probiere mich diesbezüglich aus.

Das Wort „Prana“ ist irreführend, weil da denken wir an Energie. Es geht aber um das Abrufen der geeigneten Information, die dann in Energie umgewandelt wird. Ich habe das auch schon öfter erlebt, plötzliche Zustände der Antriebsschwäche oder ein schlagartiges Umschwenken in höhere Energiezustände geht immer mit geistigen Prozessen einher, die dazu passen – siehe den Vortrag von Markus Witte ab ca. Minute 15

Zum weiteren Verständnis (siehe auch den Vortrag): Vorweg: alle Dimensionen sind miteinander verwoben. Es gibt den 3-dimensonialen Raum, die 4. Dimension ist die Zeit, die 5. Dimension hat eine Schnittstelle mit der Zeit, nämlich mit der Gegenwart. Die 5. Dimension präsentiert das universelle Bewusstsein, sozusagen die Software, den Informationsspeicher, in dem alles aus der Vergangenheit registriert und abrufbar ist. Die meisten Menschen befinden sich in einer Art Dauerschleife, in dem sie diese Informationen im Rahmen ihrer Programmierung immer wieder verwenden, und sich verrennen, weil so nichts wirklich Neues, keine Entwicklung möglich ist, sie leben in der großen Illusion dieser virtuellen Speicherplatte mit dem Ego als Kern. Die 6. Dimension (präsentiert auch die Zukunft) ist das Meer aller Möglichkeiten, das Quantenfeld, in dem wir Neues kreieren können durch unser (höheres) Selbst – darüber gibt es noch weitere Dimensionen. Erst hier werden wir zum Schöpfer und von hier aus können wir kreativ und spielerisch – wie Kinder das Tun - diese Welt, das Universum erkunden. Wir sind nicht mehr dem Überlebensmodus ausgeliefert, der auch beinhaltet, dass wir uns geeignete Nahrung sichern müssen, und auch sonst ständig anstrengen müssen, um zu bestehen. Wir sind aber schon so perfekt, wie wir sind, wir blockieren das nur, also unser Ego behindert und kerkert das Selbst ein - brauchen eigentlich nichts zu tun und werden aus dieser Ruhe heraus aus reiner Liebe und Freude kreativ - und unser Körper ist an sich in vollkommener Homöostase, wird vom großen Geist/ großen Selbst erhalten, genauso wie die Millionen von Vorgängen, Zellbildungen usw., die jede Sekunde in unseren Körpern vor sich gehen, und die wir nicht bewusst steuern müssen und auch nicht können.

...habe grade die Dimensionen korrigiert, da hatte ich mich mit einigen Ziffern vertan (11.9.17.30)

Auch durch eigene Erfahrung kann ich alles belegen, was ich hier schreibe. Nahrung wird total überbewertet. Wie alles, was auf dieses Ebene, der materiellen Ebene, wirkt, ist auch stoffliche Nahrung nur ein Medium, um Plazebo oder Nozebo Effekte zu erzeugen, denn alles entsteht in der geistigen Sphäre. Es tut nichts zur Sache, dass Vieles von dem schon seit Generationen in uns einprogrammiert ist bzw. wird – bei Säuglingen und Kleinkindern ist das noch nicht so. Wenn wir die Dinge einfach so laufen lassen würden, ohne uns den Kopf zu zerbrechen und abenteuerliche Theorien aufstellen und Tests dafür erfinden würden, dann würde alles passen. Hier noch ein paar Beispiele aus meinem Alltag:

Gestern, wo ich meinen unkorrekt kombinierten Lieblingssalat gegessen haben, hatte ich Rückenschmerzen, das ärgerte mich. Ich setzte mich in den unterschiedlichsten Positionen hin, massierte meinen Rücken so gut es ging selber und atmete Energie in die schmerzenden Stellen, aber es wurde immer nur kurzzeitig besser. Dann dachte ich „einfach nichts tun, keinen Stress“. Ich setzte mich irgendwie hin, aß weiter und tat gar nichts, sondern stellte die Frage, was denn hinter den Schmerzen steht. Es wurde sehr schnell besser und die Antwort war so ungefähr, ich würde mich immer noch zu sehr anstrengen (z.B. am Abend vorher hatte ich beim Meditieren sehr gerade bzw. etwas zu steif gesessen und wollte immer noch in einen anderen Zustand), wollte etwas erreichen, wo ich doch schon in jedem Moment alles habe. So oder so ähnlich geht es mir in letzter Zeit bei allen körperlichen Beschwerden und auch bei mentalen Problemen.

Was aber vor einigen Tagen passiert ist, ist wahrlich der Hammer und typisch für das, was viele

durchmach(t)en, weil sie total auf die Naturwissenschaften und stofflich- materielle Ansätze abfahren. Zur Vorgeschichte:

Schon seit Jahren plage ich mich wiederholt und einen großen Teil der Zeit mit Antriebsschwäche, zu wenig Energie, wenig Kraft in den Beinen. Ich habe es immer auf die Ernährung geschoben (oder das Fasten oder was auch immer mit Nahrung oder Nahrungspausen zu tun hat), hab' diesbezüglich vieles ausprobiert, aber nie mit durchschlagendem Erfolg. Also aber letztens habe ich einfach in mich hineingehorcht, woher kommt diese Antriebsschwäche und fast unmittelbar wurde ich kräftiger, energetischer. Sie kam von Mangel an Liebe zu mir selbst und zum Leben, von Lustlosigkeit, Mangel an Enthusiasmus, Mangel an Dankbarkeit und den vielen Problemen, die ich mir einrede kombiniert mit Perspektivlosigkeit, Sinnlosigkeit bezüglich meiner Existenz hier. So ungefähr, denn eigentlich ist das Entscheidende bei der Antwort immer jenseits von Sprache, ist nicht artikulierbar, Sprache ist immer nur Annäherung, genauso wie Wissenschaft. Wissen ist Macht, ja, aber nicht Wahrheit.

Aber weiter, zurück kam die lang ersehnte Freude am Leben, das Spielerische, so wie ich es auch im letzten Post erwähnt habe. Klar, es ist immer noch nicht alles eitel Sonnenschein (aber dann kann ich es mir ja jedesmal wieder anschauen, ohne nachzudenken), aber ich liebe inzwischen die Herausforderungen als Teil dieses großen Spiels. Um Sinnhaftigkeit des und Freude am Leben geht es eigentlich hauptsächlich bei der „Lichtnahrung", nicht um Essen oder Verzichten. Und ich möchte betonen, ich bin kein Asket (manchmal vergreif ich mich auch an meiner Schokolade, Energiekugeln etc.) oder sonst was, ich esse sehr gerne gute Rohkost, und die eine Stunde am Tag essen war mir zu kurz, ich habe das jetzt abgeändert wieder auf eine Mahlzeit ohne Limit mit jeweils mindestens 17, normalerweise aber 20 Stunden oder mehr Pause zu der nächsten – es ist wichtig, bei jeder Lehre, bei jedem Rat, bei jeder Anleitung, sie nicht zu wörtlich zu nehmen, sondern sie zu überprüfen und sie an die eigenen Bedürfnisse, den eigenen Entwicklungsstand anzupassen. Für mich bringt schon das unheimlich viel für meinen Körper (und meinen Geist). Dann habe ich festgestellt, dass ich ja zwischendrin einmal wöchentlich jeweils fast 72 Stunden nichts gegessen hatte, habe ich auf 48 Stunden reduziert. Aber mal schauen, was die Zukunft bringt, möchte mich zu nichts zwingen, ich denke aber, ich werde auch mal wieder etwas längere Zeit ganz ohne Essen ausprobieren..Eile mit Weile. und die Joe Dispenza Meditation Segnung der Energiezentrum/ Aktivierung des Zirbeldrüse mache ich wieder jeden Morgen, das ergänzt sich super.

Die Essenz dieses Posts besteht darin, ja sicher, wir können durch Nahrungsumstellung oder Ergänzungsmittel unseren körperlichen Zustand verbessern oder verschlechtern, dies sind aber nur Kompensationen bzw. oberflächliche Lösungen (oder Fehlschläge), für Probleme, die ihre Ursachen ganz woanders haben, siehe die weitestgehende Stilllegung unseres Selbst durch unser Ego, die Lähmung unserer wahren Natur und der ganze Stress und Betrug, der damit einhergeht. Unser Selbst weiß schon, was wir brauchen. Überprüft, ob ihr nicht bei bestimmten Problemen oder Beschwerden nicht auch schon jahrelang auf der falschen Fährte seit und sogenannten Experten und den Geschäftemachern dahinter auf den Leim geht. Ich fühle mich seitdem beschriebenen Erlebnis voller Kraft und es ist befreiend zu wissen, dass ich nicht von äußeren Faktoren abhängig bin. Bei einer Mega-Krise, wenn es keine Lebensmittel mehr zu kaufen gäbe, würde ich denken, schön, jetzt kann ich ausprobieren nur noch wirklich wenig zu essen und nur aus der wilden Natur, das wird mir

noch besser tun, wie das, was ich jetzt schon mache.

P:S. Das Entscheidene war vielleicht der Entschluss, wirklich "Störungen" einfach nur zu beobachten, ohne drüber zu grübeln oder Lösungen zu suchen, ich habe es einfach getan, vorher habe ich es nur versucht und mein Ego hat mir eingeredet, dass ich es nicht kann.

Nochmals zu Verdeutlichung anhand des Phänomens von unterschiedlichen Stoffwechseln:

Bei gleicher Körpergröße und Statue und ungefähr gleicher Menge und Beschaffenheit der Nahrung mag der eine deutlich zunehmen und der andere deutlich abnehmen, der eine bekommt mehr Energie, der andere wird schlapp, der eine wird krank, der andere heilt usw. Wie ist das möglich, eigentlich ja total unlogisch? Ein Schlüssel liegt in der unbewussten und bewussten Erwartungshaltung. Zum Beispiel erwartet jemand der Magersüchtig ist, dass er abnimmt und er will ja auch abnehmen – nur das Tempo reicht ihm nicht. Jemand, der Fett ist, mag oberflächlich abnehmen wollen, unbewusst erwartet er aber, dass er zunimmt und er braucht dieses Polster auch als Schutz. Wie ist das zu erklären, vielleicht tatsächlich dasselbe Phänomen wie bei „Lichtnahrung“ bzw. source feeding? Während des Pranic world festivals habe ich viele Leute gesehen und kennengelernt, die (fast) nichts mehr essen oder trinken und trotzdem wohlgenährt sind und viel auch über theoretische Zusammenhänge erfahren. Auch das hat bestimmt während meines anschließenden Interwall“fastens“ (ein Drittel ca. meiner bisherigen Nahrungsaufnahme) dazu beigetragen, dass meine unbewusste und bewusste Erwartungshaltung gestärkt wurde, dass ich mein Gewicht halte. Mein Körper hat mir auch bald dieses Feedback gegeben, ich habe gespürt, dass ich nicht abnehme, und das hat mich wiederum bestärkt usw.

Es dürfte klar sein, dass die oben und ebene beschriebene Abnahme, Zunahme bzw. das Gleichbleiben wenig bzw. nichts mit der Nahrung selber zu tun haben kann.